



厚けんだより

げんきいちばん

令和5年12月号

新和小学校 保健室

児童数

両面印刷



冬休みは「親子歯みがきテスト」があります

冬休み前に歯みがきテスト用紙と、錠剤を配付します。家庭数
で保護者の方の錠剤も配付しますので、親子で歯みがきを見直
す機会としていただけたらと思います。

1回目の結果も載っていますので、比べてみるといいですね。

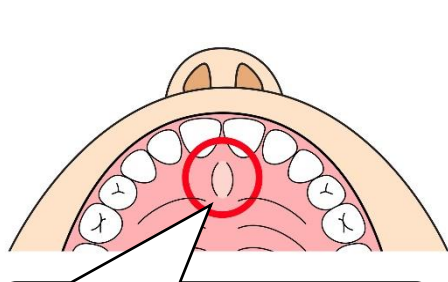


要注意乳歯ってなに？

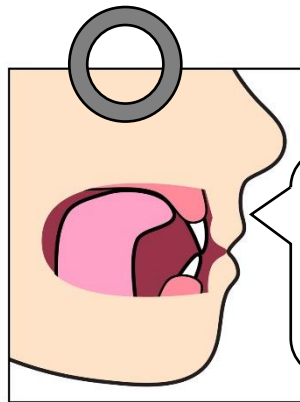
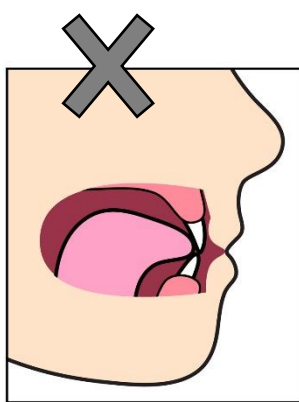
永久歯が生えてくるはずの場所に乳歯がまだ残っているため、永久歯が
別の場所から生えてきてしまっている状態であることを意味しています。

今後のかみ合わせや歯並びに良くない影響があるので、早いうちに歯科
医院で相談をお願いいたします。

あなたの舌の位置、正しいですか？



舌の先を当てるところ



舌の表面は、口の
奥の方から上にピ
タッとくっつけます。

唇は閉じて、口呼吸にならないようにします。鼻呼吸をしましょう。

舌の位置が正しくないことや、口呼吸の習慣は、歯並びや噛み合わせに良くない影響が
あります。また、下唇を上の前歯で巻き込む癖も、前歯が出る原因となります。

ひとり
みなさん一人ひとりに、できることがあります

- ◆ ゴミをおとさないようにする。



- ◆ け 消しゴムのカスは、ゴミ箱ばこにする。

- ◆ ゴミがおちていたら、ひろってゴミ箱ばこにする。



- ◆ じぶん つくえ つくえ まわ 自分の机や机の周り、ロッカーの中を整理整頓せいりせいとんしておく。

- ◆ ものを大切にたいせつ使う。



じぶん つか としょかん ほん すいどう
(自分のものも、みんなみんなで使うものも。図書館の本、トイレ、水道…)

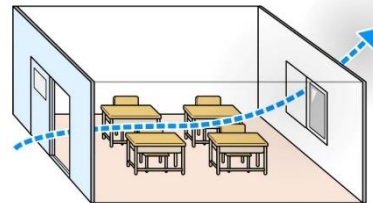
- ◆ じぶん きも 自分の気持ちも、クラスクラスのみんなの気持ちも大切にたいせつして、行動こうどうする。

まぶしいから、カーテンしめよう。



みんなの健康けんこうのために、窓まどを開けよう。

- ◆ そうじをていねいにする。



かんきょう ととの
環境が整うと、やるべきことに集中しゅうちゅうでき、
こころ からだ けんこう す
心も体も健康に過ごすことができます。

